

刘派八卦掌八桩法

■ 郭振亚

八桩是刘派八卦掌之入门功法，主要培养人体外在的协调拧转之能，撑筋拔骨之功，内在的鼓荡圆滚之劲，周天横行之功。

一、夹(夹马桩)

两脚分跨，略比肩宽，约三脚掌距离，膝内扣的同时，屈膝下蹲成夹马步，双臂平抬于胸，前伸成掌心斜相对，如托球状，四指自然分开，虎口圆撑，肘尖下垂，含胸圆背，臀部内敛，目视前方(如图 1、2)。

要点：脚趾抓地，膝扣腿夹，腹提裆沉，臀敛背圆，松肩坠肘，头顶项正。

功用：主要练全身的整劲，培育丹田内功，为摩动内五行打下坚实基础；强身健体，祛病养生。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10

二、推(推山桩)

(1)下肢动作同上之夹马桩，左手平置胸前，与膻中穴平，掌心向下，右手放于丹田处，掌心向上与左掌心相对成一抱圆状(图 3)。

(2)下肢动作同上，以腰为轴，向左旋转，双掌同时外翻外推(图 4)。

注：以左式为例，右式相同，唯方向反之。左右循环，各作 36 次。

要点：腰部放松旋转，眼随手转，手要滚翻，腰要拧。

功用：主要练腰力与掌的侧推力。

三、缠(缠身桩)

(1)下肢动作同上，双手各向左右平伸如托天状(图 5)，然后左手下移，置于腹上，掌心朝上，掌尺侧沿对肚脐处(图 6)。

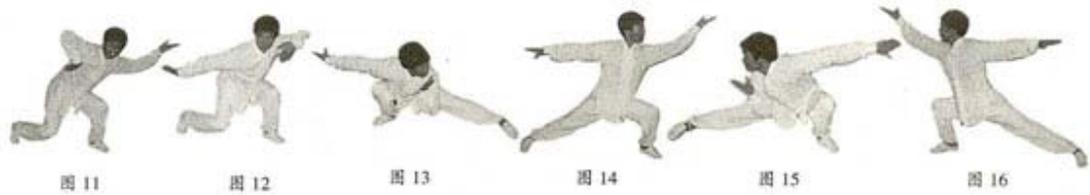
(2)下肢动作同上，腰向左旋转，左手从脐处沿带脉摩动至背后，手背贴命门穴处，右手同时向左上穿托(图 7)。

注：以左式为例，右式相同，唯方向反之。左右循环各作 36 次。

要点：腰部放松旋转，以腰带手，以意运气。

功用：主要练腰力，打通带脉。

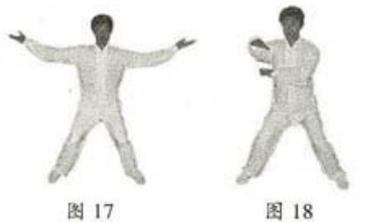
四、拧(拧穿桩)



(1)两腿直立，与肩稍宽，然后微屈下蹲成夹马桩式，两手左右分开平托，高与肩齐，掌心向上，如托天状(图 8)。

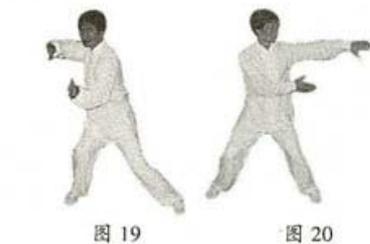
(2)以左脚尖为轴，内旋拧转左胯，旋腰；同时，左手曲屈成马头掌置于肩窝处(图 9)。

(3)以左脚尖为轴向外旋展的同时，左手从腋下向左前拧穿，右手屈置于肩窝前，做下式(图 10)。



注：以左式为例，右式相同，唯方向反之。左右循环各作 36 次(图 11、12)。

要点：转脚拧胯旋腰要一气呵成，不要停滞。功用：练习全身的滚钻争裹之力。



五、掖(下掖桩)

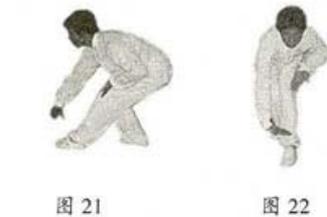
(1)右腿屈，左腿伸直成左仆步，左掌掌心向上置于下颌处。右掌伸直，掌心向上(图 13)。

(2)接上势，身体向左前方游动成左弓步的同时，左掌向左前伸直掖出(图 14)。

注：以左式为例，右式相同，唯方向反之，左右循环各作 36 次(图 15、16)。

要点：以腰胯带动手掖出，全身要协调。

功用：有打开髋关节，增加髋关节的灵活性和全身的协调性，以及手的掖穿力。



六、拍(双拍桩)

(1)两腿直立分跨，比肩稍宽，微屈下蹲成夹马桩式，两手左右分开平托，高与肩齐，掌心向上，如托天状(图 17)。

(2)左手从右腋下穿出呈双手交叉状(图 18)。同时；向右拧身，双掌成外推状(图 19)。

(3)突然向左转身，双掌向左拍出(图 20)。

注：以左式为例，右式相同，唯方向反之。左右循



图 25

图 26

环各作 36 次。

要点：一定要以身带掌，发力要猛、快。

功用：练习双掌的横拍发力。

七、翻(翻身桩)

左腿在前，右腿在后弯曲成虚步，左掌置于腰间，掌心向上，右掌按于左膝前(图 21、22)。起身，左掌从右掌下推出(图 23)。左脚内扣，右脚外摆；同时，右手从头上盖过，下按在右膝前，右手置于腰间(图 24、25)。

注：如此左右循环各作 36 次。

要点：翻身时以腰的拧旋起落来带动手的穿按，要整体。

功用：主练腰身的拧翻，有开通肝经，理气的作用。

八、提(提筋桩)

右脚直立，左脚抬起，脚跟与膝同高，左掌前穿，右掌护于胯前(图 26、27)。

注：以左式为例，右式相同，唯方向反之(图 28、29、30)。



图 27



图 28



图 29



图 30

要点：脚趾扣地，上提之脚尽量上钩，丹田抱气，全身合劲。

功用：激发足少阴经脉，使肾精得固，从而充养全身经脉。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>